



Нагут с мясом



На 229.97 г	Калории 604	Белки 47.5	Жиры 15.6	Углеводы 70.0
На 100 г	Калории 262.7	Белки 20.6	Жиры 6.8	Углеводы 30.4

Ингредиенты

Куриная грудка - 150 граммов
Нут - 100 граммов
Морковь - 50 граммов
Лук репка - 50 граммов
Подсолнечник - 15 граммов
Соль поваренная пищевая - 10 граммов
Перец - 2 грамма

Процент потерь по массе: 77.003 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru